Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Никольская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор МБОУ «Никольская ООШ»

/Графкина С.Н./

Приказ № 70 от 17 августа 2022г

**Программа внеурочной деятельности**

***Путешествие на поезде***

***«Здоровье»***



**(оздоровительное направление)**

**1 – 4 классы**

(срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год)

Составила:

Коротаева Галина Анатольевна – учитель начальных классов

Омская область, Усть – Ишимский район, село Никольск, переулок Школьный 1А

**Пояснительная записка**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми.

Приходя в 1 класс, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний.

Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

Следовательно, укрепление здоровья детей в школьных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. С древних времен было замечено, что закаливание, правильное питание, соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья. Поэтому мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

*Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.* Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

Поэтому в школе необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания, а также создание условий для укрепления здоровья, на основе активного использования закаливания начиная с раннего возраста.

Факторы закаливания: солнце, воздух, вода.

Формы закаливания: загорание, обтирание, обливание, босохождение, прогулки, купание в водоёмах, принятие воздушных и солнечных ванн.

*Одним из первых шагов для сохранения здоровья ребёнка можно считать – режим дня школьника.* В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

"Правильное питание школьника –залог его здоровья, успеваемости и нормального развития"

**Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно не только придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.**

 Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщенны и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Наши дети – атомные, их физическое и половое развитие идёт на порядок быстрее. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?

В связи с этим мною была разработана программа «Путешествие на поезде «Здоровье». Программа разработана в игровой форме (путешествие), так как это младшие школьники и им легче усваивать материал если это игра.

**Цель программы:**

Создание условий для укрепления здоровья детей младшего школьного возраста на основе активного использования закаливания, правильного питания, правил соблюдения режима дня и т.д.

**Задачи программы:**

**Внедрить** комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов: воздуха, солнца, воды для детей младшего школьного возраста.

**Познакомить** с правильным питанием и витаминами присутствующими в продуктах.

**Привить** детям младшего школьного возраста культурно-гигиенические навыки.

**Формировать** у детей стремление к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Ø    личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Ø    метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Ø    предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Путешествие на поезде «Здоровье»»  является формирование следующих умений:

Ø  ***Определять***и***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Ø  В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Путешествие на поезде «Здоровье»» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.      Регулятивные УУД:***

Ø    ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Ø    ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

Ø    Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

Ø    Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Ø    Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.

Ø    Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

Ø     Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Ø     Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Ø     Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Ø     Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Ø     Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

Ø    Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Ø    ***Слушать***и***понимать*** речь других.

Ø    Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Ø    Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Ø    Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Ø    Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах .

**Предметные результаты:**

Ø    составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Ø    выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Ø    различать “полезные” и “вредные” продукты;

Ø    использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Ø    определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Ø    заботиться о своем здоровье;

Ø    адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Ø    отвечать за свои поступки;

Ø    отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

Ø    осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Ø    социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Учебно - тематический план**

Программа рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** | |
|  | |  | |
| **Теория** | **Практи-**  **ка** | | |  |  |
| 1 | Станция «Солнечная» | 14 | 5 | 9 | |  | ***Формулируем***  понятие о закаливании  ***Запоминаем***правила закаливания солнцем  ***Делаем вывод***  о факторах влияющих на организм при закаливании солнцем  ***Обосновываем***  необходимость соблюдения правил поведения на солнце  ***Представляем*** памятку по закаливанию | |
| 2 | Станция «Воздушная» | 11 | 5 | 6 | |  | ***Формулируем***  понятие о закаливании  ***Запоминаем*** правила поведения на воздухе  ***Делаем вывод***  о факторах окружающей среды, влияющих на организм  ***Обосновываем***  необходимость соблюдения правил закаливания на воздухе.  ***Представляем*** проект «Игры на свежем воздухе» | |
| 3 | Станция «Водная» | 14 | 5 | 9 | |  | ***Формулируем***  понятие о закаливании  ***Запоминаем*** опасные ситуации на воде  ***Делаем вывод***  о водных богатствах нашего края и их значимости для организма  ***Обосновываем***  необходимость соблюдения правил поведения на воде и выполнения гигиенических требований и правил поведения, направленных на сохранение здоровья.  ***Представляем*** фотоальбом «Наш Иртыш» | |
| 4 | Станция «Витаминная» | 11 | 4 | 7 | |  | ***Формулируем***  понятие о правильном питании  ***Запоминаем*** какие витамины есть в продуктах  ***Делаем вывод***  о пользе овощей и фруктов  ***Обосновываем***  необходимость соблюдения правил правильного питания, гигиенических требований и правил поведения, направленных на сохранение здоровья.  ***Представляем*** меню школьника на неделю | |
| 5 | Станция «Чистюлькино» | 11 | 5 | 6 | |  | ***Формулируем***  понятие о чистоте  ***Запоминаем*** какие гигиенические требования существуют  ***Делаем вывод***  о пользе воды  ***Обосновываем***  необходимость соблюдения правил использования воды, гигиенических требований, направленных на сохранение здоровья.  ***Представляем*** памятку о правильном мытье ушей и глаз | |
| 6 | Станция «Режим дня» | 11 | 5 | 6 | |  | ***Формулируем***  понятие о режиме дня  ***Запоминаем*** какие требования должен соблюдать школьник при соблюдении режима дня  ***Делаем вывод***  о пользе режима дня для организма младшего школьника  ***Обосновываем***  необходимость соблюдения правил поведения, направленных на сохранение здоровья.  ***Представляем*** режим дня школьника на неделю | |
|  | *Итого:* | *72* | *29* | *43* | |  |  | |

**Содержание программы:**

**Станция «Солнечная» (14ч.)**

**Теоретические занятия:** Беседа **«** Знакомствос правилами закаливаниясолнцем и соблюдения режима закаливания», выпуск памятки по правилам закаливания.

**Практические занятия**: 1.Весёлые старты «Быстрее, выше, сильнее» 2. Праздник «День Здоровья» 3. Игра «У солнышка в гостях»

+ 6 часов ( **Экскурсия после каждого практического занятия:** на опушку леса, на луг, в поле.)

**Станция «Воздушная» (11ч.)**

**Теоретические занятия:** Беседа **«**Знакомствос правилами закаливаниявоздухом и соблюдения режима закаливания», выпуск сборника подвижных игр на свежем воздухе.

**Практические занятия:** 1. Игра- путешествие «В здоровом теле – здоровый дух» 2. Марафон «Предупреждение простудных заболеваний». 3. Акция « Чистый воздух- здоровый человек!»

+ 3 часа ( **Игры на свежем воздухе:** после каждого практического занятия.)

**Станция «Водная» (14ч.)**

**Теоретические занятия:** Беседа **«** Знакомствос правилами закаливанияводой и соблюдения режима закаливания», выпуск фотоальбома «Наш Иртыш»

**Практические занятия:** 1. Игра «Водные состязания» 2. Акция «Чистота – залог здоровья» 3. Весёлые старты «Вода, водица, водичка»

+ 6 часов ( **Экскурсия после каждого практического занятия:** на берег реки Иртыш , берег озера Мочальное, берег речки Кипса.)

**Станция «Витаминная» (11ч.)**

**Теоретические занятия:** Беседа **«** Правильное питание», беседа «Витамины в нашей жизни», круглый стол «Полезные свойства овощей»

**Практические занятия:** 1. Игра «Полезный овощ» 2. Акция «Берегите продукты» 3. Составление меню для школьника 4. Экскурсия в магазин, 5. Поход в огород

**Станция «Чистюлькино» (11ч.)**

**Теоретические занятия:** Беседа **«** Гигиенические правила для школьников», акция «Чистота – залог здоровья», беседа «Зачем мы чистим зубы», круглый стол «Полюбите чистоту»

**Практические занятия:** 1. Игра «Водные баталии» 2. Акция «Чистым быть – здоровым слыть» 3. Составление памяток по уходу за одеждой и обувью 4. Уборка класса

**Станция «Режим дня» (11ч.)**

**Теоретические занятия:** Беседа **«** Режим дня», Беседа «Здоровый образ жизни, что это значит», круглый стол «Как соблюдение режима дня влияет на здоровье?», беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»

**Практические занятия:** 1. Составление режима дня 2. Акция «Проверяем режим дня у одноклассников» 3. Весёлые старты «Здоровье- путь к успеху»

**Литература:**

* 1. Апарин В., Крылов В. О пользе хождения босиком // Наука и жизнь. - 2010. - №3 - с.40-43
* 2. Артюхов Ю.А. Как закалить свой организм. - Минск: Харвест, 1999. - 224с.
* 3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 198с.
* 4. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование: проблемы и решения: Автореф. монографии на соиск. уч. ст. д-ра пед. наук. М., 2006. - 47с.
* 5. Белопольский Ю.В., Оленич В.Б. Педиатрия. - М.: Эксмо, 2008. - 512 с.
* 6. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. /Под ред.В.И. Харитонова, М.В. Бажановаа, А.П. Исаева, Н.З. Мишарова. - М.: ИНФРА-ДАНА, 2005. - 360с.
* 7. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. - С. - Петербург: Медицина, 2003. - 324с.
* 8. Гориневский В.В. Гигиена физических упражнений и спорта. - М.: Высш., и Моск. сов. физкультуры, 1985. - 212с.
* 9. Иванченко В.Г. Тайны русского закала. - М., 2004. - 188 с.
* 10. Колгушкин А.Н. Целебный холод воды. - М., 1986. - 365с.
* 11. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. - 2001. - № 2. - С.95-168.
* 12. Концепция физического образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2009 - №1. - С.5-10.
* 13. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. - 159с.
* 14. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение. - М.: Сталкер, 2007. - 105с.